

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023/10/16

英文姓名 (姓, 名): Chen, Ying Chun	臺師大就讀科系所、年級： 藝術史研究所碩三
修習國家： 日本	
修習校名： 東京都立大學	
修習學院： SATOMU	
修習科系： 一般科目	
赴外學期別： 111 學年 (民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 112 年 3 月 ~ 112 年 8 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Japanese Mosaic: Understanding Japan through Films	Senjo Nakai	2	Spring
Fundamental Japanese I 4 (News in Easy Japanese)	YI Jungmi	1	Spring
Fundamental Japanese II 3 (Talk and Write about yourself)	YI Jungmi	1	Spring
Fundamental Japanese II 2 (Group Discussion)	YAMADA Mayumi	1	Spring
Fundamental Japanese III 1 (Japanese Language and Culture through Drama)	INOUE Shoko	1	Spring

Fundamental Japanese II 2 (Meaning of My Study Abroad Life)	YI Jungmi	1	Spring
Globalization, Culture and Society	Sae Shimauchi	2	Spring
		9	

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

● 生活

東京都立大學位於東京都八王子市的「南大澤站」，距離東京核心的23區（新宿、池袋等站）約莫一小時的車程。日本的學期制與台灣相反，三月會是日本的學年開始，春天時校門口會有櫻花綻放，相當漂亮。剛開學會有社團博覽會，若有興趣亦可主動聯繫參與。學校雖離市中心較遠，但恰好可以避開上下班人潮，且學校附近不僅有 outlet、大賣場和一些連鎖餐飲店，也有電影院、卡拉OK等娛樂設施，具有相當豐富的機能性。

住宿則是由校方統一分配給留學生居住的「Global House」，位於東京都的調布市，鄰近的車站有步行約十分鐘的「京王多摩川」和較遠但更方便的「調布」兩站，從宿舍通勤到學校需耗費一小時的車程，而至新宿站若搭乘特急則約四十分鐘左右。學期初會有一起住在宿舍的日本人 RA（約十名）協助留學生處理各種手續，基本上跟著指示進行即可順利完成，學期間

會有一些小活動可以自由參加，期末則固定舉辦歡送會，這學期的歡送會是一起在宿舍烤肉，相當有趣。

宿舍房間為三人共享的雅房，每人有自己的獨立房間，房內配有書桌椅、小冰箱等，檯燈和延長線等電器則需要自行添購。共用空間為配有一個IH 爐的迷你廚房、餐桌、洗衣機、陽台、廁所與淋浴間，廚具和曬衣架等需自行添購。除了各自的房間之外，宿舍共分為南北兩棟，每棟宿舍各有一個提供學生們交流、煮飯的共享空間，南北兩棟共享空間的風格較為不同，北棟更有生活感一點，共享廚房會有之前留學生留下的食材供大家自行使用，晚上通常也會有幾名日本人的 RA 們在此與留學生交流；南棟則是有榻榻米房和較大的餐桌提供多人一起聚餐，很適合與朋友們一起煮飯聊天。

如果想要認識外國朋友或加強外語能力，除了修習課程之外，多到宿舍的共享空間與人交流也是個很好的方法。東京都立大學的留學生人數約莫四五十名，與我同學期交換的留學生僅有我一名台灣人（上學期就來交換的則有兩名），其他多來自歐美國家或者中國、韓國等，聊天時更多採用的是日文、英文交雜的方式，對於聽力和口說的訓練蠻有幫助。

● 課程

東京都立大學的選課制度還算是蠻自由，基本上只需要滿足日本政府規定留學生必須要修習的時間（每週十小時以上），也就是七堂課即可。並不會

有校內的日本語檢定，也不會強制要求留學生必須參與同個程度的日本語課程，可以自我評估想要參與的難易度，或是根據自己的時間安排課表。

日本語課程的難易度從最基礎的N5到較為困難的N1+皆有，從課程列表的數字即可以判斷難易度，英語課程則有提供文化方面之類的主題，如果對自己的日文能力較有自信，亦可以參與日本學生的課程。英語課程的學分數是日語課程的兩倍，但學分數與學習時數不同，因此即使有修英文課程，仍要修滿七堂以上才能符合規定。在開學後會有一至兩週的試聽機會，如果有意願參與這門課，會需要以紙本方式請授課老師簽名同意，再繳交至東京都立大學的國際事務處。

我個人主要是以時間安排為考量來排課，選擇的課程難易度從N4到N1或是全英語授課都有。這學期修習了三門不同程度的語言課程皆是 YI Jungmi 老師所開設，相當推薦，以下是針對這三門課程的心得：

N4的課程主要是每週閱讀一篇新聞，並寫下簡短的心得，由於班上有不少是來自歐美國家的同學，老師會提供英文翻譯版本供參考。學期中後開始選擇自己有興趣的新聞主題，並自己撰寫一篇新聞，老師與同學們會互相討論和修正，最後的定稿會再以投影片方式和同學們分享。

N3的課程討論比重會較多一些，老師每週會選定一個與「我」有關的主題，並從該主題發想，並與同學們互相討論。期中後會開始準備與「我」相

關的內容，這學期的主題是「私が日本語の勉強を始めてから出会った人・もの・場所」，選定主題後也是要做成投影片和同學們分享。

N2的課程則是針對留學生活，討論與寫作都有兼顧。每週的小作業是根據老師指定的主題，上傳一張自己拍的照片，並根據該照片寫出約一兩百字的小短文。期末作業則是以「私にとって留学は何か？」為主題，寫出一篇約一千兩百字的作文，初次以日文寫較長的文章對我而言有點挑戰，但完成後很有成就感。除此之外，東京都立大學的老師們都相當親切，有問題都可以毫無壓力地詢問，若有請假需求也不會刁難學生。

● 開銷

每個人的開銷因人而異，在此就提供一些基本開銷作為參考，並補充一些省錢的心得。宿舍的基本開銷每個月約四、五萬日幣，在抵達日本前即會收到校方來信，需要一次性以 Paypal 支付半年或一年份的房租，我當時一次付了約23萬日圓的房租，以當前匯率換算約五萬台幣，此房租包含每個月的水電費以及不會退還的保證金（用於入住和退宿的清潔費）等，寢具的租金則是到日本後以現金支付。

剛抵達日本時需要陸續採購一些生活用品，建議可以到 Daiso、Seria、Can Do 等百元店採購。自己煮飯也可以省下不少餐費，外食的話每餐至少七百日幣起跳，自己煮則有可能壓在五百日幣以內。我個人平日盡量自己

煮，省起來的錢則用於至各地旅遊時，可以盡情享受當地美食。

日本的交通費會是一個蠻大的開銷，若沒有辦法使用信用卡儲虛擬交通卡（例如 SUICA 卡），就只能採用現金方式儲到實體交通卡內。每次往返宿舍與學校的車資約五百日幣，到淺草一帶則需要一千日幣起跳，長久累積之下也是不小的金額，建議多準備現金或者能在國外提款的信用卡。

就跨縣市旅遊的部分來說，JR 會是最為方便但也最為昂貴的選擇，跨縣市的車資通常單趟都要一萬日幣起跳，距離越遠越貴。想多玩幾個縣市的話可以選擇購買 JR PASS，但留學生能購買的 JR PASS 優惠票種不多，在東京比較可能用到的大概就是東北五日（原為兩萬圓、漲價後為三萬日圓）、長野新潟五日（原為一萬八千日圓、漲價後為兩萬七千日圓）、東京廣域三日周遊券（原為一萬零一百八十日圓、漲價後為一萬五千日圓）等，雖然目前已漲價不少，但考量舒適度和性價比，預算充足的話還是建議購買。若只是去單一地點，則建議搭乘夜間巴士（夜行バス）或廉價航空（看移動距離和時間），東京到大阪的單程夜巴票價，平日約四千日圓左右、假日八千日圓左右，平日最低甚至可達兩千日圓，若對於睡眠品質要求不高，夜巴會是旅行時省錢的好方法。

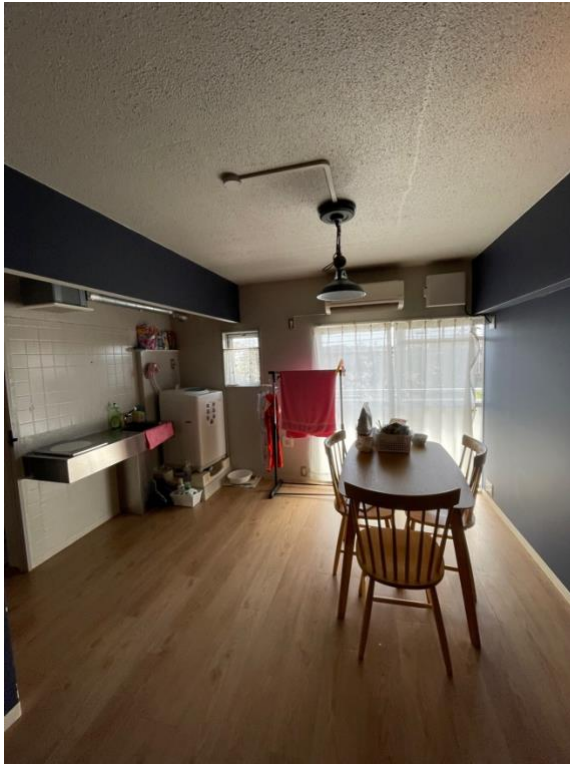
日本的住宿也是旅行時的一大開銷，獨旅的話選擇青年旅館、膠囊旅館，每晚約四千日幣，連鎖的平價商務旅館每晚則要八千日幣起跳，遇到旅

遊旺季則會需要花更多錢，最便宜的情況下，五天四夜的交通費加上住宿費至少需要兩萬四千日幣起跳，保守估計一次的旅遊總花費至少五萬日幣。總的來說，如果想在交換期間至各地旅遊，但沒有申請到獎學金的話，建議來日本留學前至少準備八十萬日幣的預算，並根據想去的景點多寡要再往上調整，生活會過得比較有餘裕。

四、照片 (如有 , 請提供)



Global House 調布 (宿舍) 房間



Global House 調布（宿舎）三人 Unit 共用空間



Global House 調布（宿舎）南棟共用空間（Lounge）



Global House 調布（宿舎）南棟共用空間（Lounge）



Global House 調布（宿舎）前的櫻花樹之路



東京都立大學的社團博覽會

五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他